



DESAYUNOS

SÁNDWICH FRENCH TOAST


PORCIONES
4


PREPARACIÓN
20 MIN


COMPLEJIDAD
FÁCIL

 **DESCARGAR**

 **COMPARTIR**

INGREDIENTES

- Pan de centeno
- 2 huevos
- ½ taza de [Bebida de Cashew Nature's Heart](#)
- 1 cdta de canela en polvo
- 1 cdta de extracto de vainilla
- 1 pizca de aceite de coco

PREPARACIÓN

1. Bate los huevos con la bebida de Cashew y la canela en polvo.
2. En el recipiente, empapa las rebanadas de pan.
3. Calienta el sartén y agrega la pizca de aceite de coco. Pon las rebanadas de pan por ambos lados hasta que queden doraditas.
4. Retira del fuego y arma tu sándwich dulce o salado.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Por cada porción preparada:

Energía (kcal): 140	Fibra (g): 2
Hidratos de C (g): 20	calcio (mg): 75.5
Proteína (g): 6	Vitamina D (mg): 2
Lípidos(g): 3	

Nature's Heart te informa®:

- El huevo es fuente de proteína de buena calidad
- Pan de centeno aporta fibra a tu dieta

Conociendo Nature's Heart®:

La [Bebida de Cashew Nature's Heart](#)

- Es una bebida vegetal a base de nuez de la india

- Sin azúcar añadida
- Está fortificada con calcio
- Es libre de gluten y lácteos